

Crecimiento de Microverdes (Microgreens)

El Programa de Jardinería de Reminiscencia tiene muchas actividades divertidas que ayudan a las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer u otra forma de demencia a mantener un estilo de vida saludable.

Los objetivos de las actividades de este programa los siguientes: estimular los recuerdos del jardín, aumentar los niveles de energía, generar confianza, mantener las habilidades existentes y perpetuar un sentido de propósito y alegría. Para los participantes y sus cuidadores, ambos podrán participar en los beneficios físicos, intelectuales, emocionales y sociales de la jardinería.

Usted puede cultivar sabrosos microverdes en unos días con solamente unos pocos artículos de su cocina, y con tierra para macetas y semillas. Asegúrese de tener todos los materiales listos antes de comenzar esta actividad.

Materiales

- Reutilice una caja de ensalada o de verduras limpia de tamaño 5 onzas, o un contenedor de plástico para llevar, o una bandeja de aluminio
 - Tierra de buena calidad para macetas o semillas
 - Semillas Microgreen (disponibles en tiendas de jardinería locales o en catálogos de semillas en línea)
 - Frascos agitadores (un tarro de especias limpio, un pimentero o un queso parmesano)
 - Toallas de papel
 - Agua
- ***Consejo:** también se puede usar semillas de verduras de hoja verde como lechuga, mizuna o rúcula.

Direcciones

- Llene la mitad del contenido con tierra
- Nivele suavemente la tierra para aplanarla
- Agite las semillas sobre la tierra, lo suficiente como para cubrir generosamente la superficie de la tierra
- Coloque una toalla de papel sobre las semillas / superficie de la tierra

- Vierte agua suavemente sobre la toalla de papel. Está bien si necesita remojar la toalla de papel y la tierra. Si hay agua estancada en el contenido, deje la toalla de papel en su lugar y vierte cuidadosamente el exceso de agua
- Coloque el contenido en un lugar cálido como un alféizar soleado o un área protegida en el exterior

Eche un vistazo al contenido diariamente para asegurarse de que la toalla de papel no se seque. Riegue con agua ligeramente si parece seco. En 3-5 días, las semillas debrán estar brotando. Retire la toalla de papel y deséchela. Puede ser que notará una pelusa gris muy fina en las plántulas. Les aseguro que esto no es un hongo, sino raíces de etapa temprana. *

***Consejo:** Si usted usó un contenido de plástico transparente, usted podrá observar cómo las semillas echan raíces.

Cosecha: puede cosechar los microverdes cuando tienen 3-4 pulgada de altura. Use un par de tijeras limpias para cortar los verdes a una pulgada del nivel de la tierra.

Usos: Espolvoree microverdes en su ensalada, sándwich o en un batido.